

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk - dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Jak si zajistit bezpečí domova

1. Zamykejte vchodové dveře

Nenechávejte odemčené či otevřené dveře ani tehdy, když odcházíte z domova pouze na chvíli nebo se zdržujete v blízkosti svého bydliště. Majitelé rodinných domů by tuto zásadu měli ctít i v případě, že je vstup do domu možný pouze přes zahradu, kde se právě nacházejí. Klíče neschovávejte poblíž dveří (pod rohožkou, květináčem apod.)

2. Neotvírejte, dokud se nepřesvědčíte, kdo je za dveřmi

Panoramatické kukátko je finančně dostupné a investice tohoto druhu se rozhodně vyplatí. Kvalitním pomocníkem bude i pojistný řetízek.

3. Pokud to není nezbytně nutné, nepouštějte do bytu osobu, kterou neznáte

Mnoho záležitostí je možné vyřídit i na zahradě, před domem či na chodbě. Pokud to charakter jednání dovoluje, použijte nevinnou lest a s omluvou vysvětlíte příchozímu, proč ho nemůžete pozvat dál (malování, nečekaná návštěva, oslava narozenin atd.).

4. Přesvědčte se, zda příchozí je osobou, za kterou se vydává

Požadujte předložení dokladu, který příchozího zplnomocňuje k úkonům, které hodlá učinit (kontrola vodoměrů, plynu, elektřiny apod.). V případě jakéhokoliv podezření požádejte o telefonní číslo jeho nadřízeného a totožnost osoby si ověřte.

5. Nenechávejte cizí osoby v bytě o samotě

Pokud situace vyžaduje, aby příchozí osoba vstoupila do vašeho bytu, umožněte jí pohyb pouze v místech, kde je vzhledem ke splnění avizovaného cíle návštěvy její přítomnost nezbytná (místo, kde se nachází vodoměr, elektroměr, plynoměr apod.).

6. Nepouštějte do bytu více cizích osob najednou

Pokud přichází více než jedna osoba, požádejte ostatní, aby počkali venku. Do bytu vpust'te vždy pouze jednu osobu, které se můžete plně věnovat.

7. Nebud'te za každou cenu dobrými hostiteli

Nabídnutý šálek kávy či sklenice vody je jistě vizitkou dobrého hostitele. Pokud by to však znamenalo, že budete nuceni opustit příchozí osobu a odejít do jiné místnosti, pak raději tento nápad nerealizujte. Ne vždy totiž platí: „Host do domu – Bůh do domu.“ Pakliže o podobnou službu budete osobou požádáni, vyzvěte ji, aby vás následovala.

8. Neprozrad'te své domácí skříšce

Pokud jste již při prvním kontaktu zjistili, že budete během jednání potřebovat osobní doklady nebo peníze, vezměte si vše potřebné k sobě ještě předtím, než pustíte příchozího do bytu. V žádném případě nedovolte, aby cizí osoba viděla, kde doklady, cennosti a peníze doma uschováváte. Větší finanční hotovost doma raději nenechávejte vůbec. Když už se tak stane, pak celý obnos rozdělte na několik hromádek a ty pak schovejte odděleně.

9. Sousedská výpomoc nikdy neuškodí

Máte-li možnost, požádejte souseda, aby byl vašemu jednání přítomen. Více očí více vidí.

10. Co je psáno, to je dáno

Pokud budete mít z jakéhokoli důvodu pochybnosti o serióznosti osoby, která vás navštívila, poznamenejte si datum a čas návštěvy.

Napište si základní údaje popisu osoby – pohlaví, věk, výška, stáří, barva vlasů a očí, účes, oblečení, zvláštní znamení apod. Nezapomeňte, že vždy můžete kontaktovat Policii České republiky na bezplatné lince tísňového volání 158.

Doporučené rady:

- Nedávejte příliš najevo, že žijete osaměle. Na štítky místo „Nováková“ dejte „Novákovi“. Necháváte-li boty za dveřmi, sežene si starší pánské boty a dejte je mezi ty vaše.
- Nikomu neznámému nesdělujte osobní informace, zejména to, že v bytě žijete osaměle, případně tvrdte, že u vás, co chvíli přespává vnuk nebo jiný příbuzný. Rovněž nesdělujte cizí osobě vaše návyky a denní režim, jako jsou pravidelné návštěvy lékaře nebo jiné odchody z domova.
- Pokud žijete v rodinném domku, vždy zamykejte branku a s případnou nezvanou návštěvou komunikujte přes plot.
- Nezapomeňte – všechny veřejné instituce používají při platbách bezhotovostní platební styk. Takže pokud někdo bude tvrdit, že vám nese přeplatek za elektřinu, plyn nebo vám nese sociální dávky, je to podvodník.
- Nechat si předložit průkaz je sice dobré, ale i ten se dá velmi snadno padělat. Jedinou ochranou, kterou vám můžeme doporučit, je oznámit nezvané návštěvě, že zavoláte policii. Podvodník se lekne a buď vám to bude rozmlouvat, nebo se vzdálí. Legální pracovník bude souhlasit. Nebojte se policii zavolat. Lepší planý poplach než oči pro pláč. Žádný postih vám nehrozí. Pohyb podezřelých osob nahlase, i když je odmítnete. Možná zachráníte majetek vašeho souseda.

Zdroj: kolektiv autorů, Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, Chci zůstat doma, Tábor. 2015, 72 s.

Vyhledala a upravila: Bc. Denisa Hájková, sociální pracovnice

Komunikace a vztahy jako prevence demence

Pocit osamělosti může někdy postihnout každého, dlouhodobě však může mít neblahé následky na zdraví. Zvyšuje totiž riziko rozvoje závažných onemocnění, jako je demence nebo Alzheimerova choroba. Zvláště ohrožuje seniory a seniorky bez sociálních vazeb, kteří si nemají s kým popovídat.

„Osamělost není problém pouze starých lidí, u nich se jen zhoršuje,“ řekla geriatricka Božena Jurášková.

Za posledních 20 let se naděje na dožití zvedla u žen o čtyři a u mužů dokonce o pět let. Délka života bez závažných onemocnění je však dlouhodobě u žen o 19 a u mužů o 14 let kratší. Studie z roku 2020 uvádí, že osamělost může zvýšit riziko rozvoje demence až o 40 %.

Prevence nemoci však dle lékařky nemusí být složitá. Kromě zdravé životosprávy patří ke klíčovým faktorům také proaktivní přístup, budování vztahů a především komunikace.

„Když člověk zůstane ve stáří osamělý, ovlivní to hned několik rovin. Zvyšuje se depresivita a snižují se kognitivní i sociální schopnosti člověka. Časem se pak lidé stávají nesoběstační,“ uvádí Jurášková. V důsledku jsou pak osamělí lidé více nemocní.

Komunikací ke zdraví

Funkční schopnosti každého orgánu včetně mozku do velké míry závisí na procvičování. Jejich používání je tak do určité míry chráněno před degradací. I běžná konverzace tříbí mysl, přiměje mozek ke koncentraci a člověka obohatí i v jiných směrech.

Častým momentem přerušení vztahů a utlumení komunikace se stává ztráta životního partnera. V takových situacích lékařka doporučuje, aby rodina nebo přátelé dodali člověku pocit potřeby. „Dát mu pohlídat děti nebo ho nějak jinak zaměstnat, aby věděl, že ho lidé potřebují.“

I ve stáří je podle ní nutné navazovat nová přátelství a získávat kontakty, protože vrstevníci mohou ve vyšším věku scházet. Pomoci mohou i sociální sítě, které dnes už velká část seniorů využívá.

„Ve své praxi vidím, že nejdéle žijící jsou ti, kteří mají hodně podnětů, komunikují a těší se na to,“ uzavřela Jurášková.

Pomoc na telefonu

Zkvalitňování života seniorů a zahánění samoty se věnuje řada neziskových organizací. Provozují například telefonní linky, na které se senioři obracejí, když nemají nikoho jiného. „Osamělost je v mnoha případech hlavním tématem hovoru,“ uvádí k tomu vedoucí Senior telefonu Aneta Mundok Nitschová.

O tyto služby je dlouhodobě velký zájem. Organizace Život 90 provozuje **bezplatnou nonstop linku Senior telefon 800 157 157** již desítky let. Měsíčně přijmou kolem tisíce hovorů, ale nedokážou obsloužit všechny. „Asi čtvrtina volajících se nám nedovolá, protože mluvíme s jiným klientem,“ dodává Mundok Nitschová.

Na Lince seniorů provozované neziskovou organizací **Elpida** se téma osamělosti objevuje až v 60 % případů. Problematicke se věnují i v rámci kampaně **Babi nebude sedět v koutě** při příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

Osamělost souvisí se zdravím srdce

Rizikem, srovnatelným s kouřením nebo obezitou, je pro zdraví srdce i dlouhodobý život v osamění. Lidé jsou přirozeně společenští tvorové a blízkost dalších lidí je pro jejich přežití nezbytná. Dlouhodobá společenská izolace může mít dle nejrozličnějších výzkumů spojitost s řadou kardiovaskulárních onemocnění i předčasným úmrtím. Výzkum Katedry behaviorální vědy a zdraví londýnské University College z roku 2021 u osamělých jedinců například odhalil zvýšené množství stresového hormonu kortizolu v těle ihned po probuzení. Švédský výzkum univerzity v Göteborgu z roku 2020 zase odhalil souvislost mezi osamělostí a zvýšeným krevním tlakem.

Zdroje:

https://www.novinky.cz/clanek/lifestyle-sex-vztahy-komunikujme-abychom-nebyli-osameli-a-netrpeli-demenci-40491243?utm_campaign=&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz

Vyhledala: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

Ztráta sluchu nemusí znamenat ztrátu kontaktu se světem

Ztráta sluchu nemusí znamenat konec komunikace. Organizace Tichý svět, o.p.s. nabízí lidem se sluchovým postižením nácvik odezírání, díky kterému se naučí číst ze rtů a mimiky obličeje. Navíc poskytuje poradenství, pomoc s výběrem kompenzačních a zvláštních pomůcek, podporu v překonávání bariér v důsledku sluchové ztráty či při vyřizování úředních záležitostí.

Poskytované služby jsou přizpůsobeny individuálním potřebám každého klienta, včetně seniorů, kteří se kromě ztráty sluchu často potýkají s osamělostí či obtížemi při práci s moderními technologiemi. Konzultace jsou poskytovány zdarma v kanceláři na uvedené adrese nebo v terénu, a to v celém Pardubickém kraji.



Kontakt pro více informací:

Bc. Tereza Pospíšilová

Tichý svět, o.p.s.

Masarykovo náměstí 1544, 530 02 Pardubice | www.tichysvet.cz

e-mail: tereza.pospisilova@tichysvet.cz | mobil: 702 167 010

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc duben 2025

10. 4. v 16 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- **první skupina** 7., 14. a 28. 4. v 9.00 hodin
- **druhá skupina** 2., 9, 16. a 23. 4 v 9.00 hodin
- **třetí skupina** 3., 10., 17. a 24. 4. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- **sloučená skupina** 4. a 25. 4. od 9.00 do 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

22. 4. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

23. 4. ve 15,00 hodin – DPS Strojařů

24. 4. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Lenka Solařová - vedoucí pečovatelské služby

Dobrý den,

jmenuji se Lenka Solařová, narodila jsem se v Jičíně a mám 2 bratry. K okolí Jičína se vážou i moje krásné vzpomínky z dětství. S rodinou jsem trávila volné chvíle buď na chatě v Travné nebo nedaleko Jičína v obci Dřevěnice na chalupě. Byla to taková ta stará černo-bílá roubenka s malovaným dřevěným nábytkem, kde se topilo ve velkých kamnech, spalo na peci, pro vodu se chodilo do studánky, chalupu obklopoval les, bylo tam čisto a spousta zvířat. Prostě nádhera. Často jsme jezdili na výlety do přírody, poznávali krásy Českého ráje a okolí, rodiče nás vedli ke sportu, hudbě i cestování. Po základní škole jsem studovala na SZŠ v Pardubicích, obor zdravotní sestra. V průběhu studia a praxe v nemocnici jsem se utvrdila v tom, že mě tato práce opravdu baví a naplňuje.

I v době školních prázdnin jsem chodila do nemocnice na brigády na různá oddělení a vybírala si do budoucna vhodné pracovní místo.

Také jsem si v období studií oblíbila turistiku po horách, adrenalin a začala lézt po skalách. Na tuto bezstarostnou dobu velice ráda vzpomínám 😊.

Po složení maturitní zkoušky jsem nastoupila jako sestra do LDN Rybitví a zhruba po dvou letech jsem přestoupila tehdy do Domova důchodců - nyní zvaném Sociální služby města Pardubic. Nástup do zaměstnání byla zajímavá škola života. Obohatilo mě to o profesní zkušenosti, ale zároveň u mě došlo k rozvoji v duševní oblasti. Týkalo se to především pracovní komunikace, a to v různých konfrontačních situacích mezi personálem, s tím jsem doposud neměla žádné zkušenosti. Při zaměstnání jsem dojížděla do Vzdělávacího institutu v Brně a studovala specializaci – gerontologii a následně VŠ-management. Také jsem měla možnost rozšířit si znalosti péčí

u mentálně postižených spoluobčanů v Domově pod Kuňkou. S rodinou žijí v Pardubicích, radost nám s manželem dělají čtyři děti, pes a rekonstrukce rodinného domu.

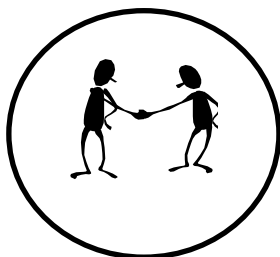
V sociálních službách již pracuji 30 let, začínala jsem jako sestra u lůžka, poté jako staniční sestra, nakonec jsem pracovala na pozici vrchní sestry v pobytovém zařízení.

Od prosince loňského roku mě můžete potkávat jako vedoucí pečovatelské služby.

Klientům naší služby a personálu přeji hlavně hodně zdraví, které je nezbytné ke spokojenému životu. Také si přeji, aby naše péče byla poskytována na špičkové úrovni a ke spokojenosti Vás všech.



SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Lenka Solařová

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím každým rokem lyžovat s rodinou a kamarády do Itálie na oblíbené místo - Passo Tonale, kde je spousta sjezdovek, které na sebe navazují. Nachází se tam i ledovec Presena ve výšce 3000 m.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Dovolená pro mě znamená čas trávený s rodinou a přáteli. Může být v Čechách nebo v cizině, k tomu pohoda, relax, poznávání nových míst a zážitků.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Chtěla bych navštívit Austrálii, Island, Madeiru, Thajsko, Vietnam, Laos, Kambodžu - tady speciálně chrámy Angkor Wat. Nové kultury, jejich památky a gastronomie jsou zajímavé.

Které roční období máte nejraději a proč?

Každé roční období má svoje kouzlo. Nejlépe se však cítím na jaře, kdy se začíná příroda probouzet, postupně se zelená tráva, pučí stromy, keře, začínají nás obklopovat barevné květiny a zpěv ptactva.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Chování a jednání některých lidí, nezáměr, nedůvěra, sobeckost, lež a tzv. „lidská hloupost“. Nemám ráda jízdu na horské dráze.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Nejdříve jsem chtěla být princeznou, pak letuškou, nakonec zdravotní sestrou a pomáhat lidem.

Co Vás rozesměje a potěší?

Veselé vtipy a příběhy. Potěší mě pozitivní lidé, zážitky, slunečný den, když se něco povede. Nejvíce mě těší moje rodina.

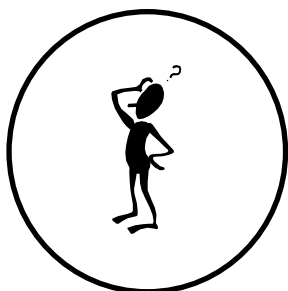
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Z barev preferuji modrou a naopak se k mé světlé pleti nehodí černá.

Co děláte ve volném čase?

Volný čas trávím aktivně - cestováním, jezdím na kole, lyžuji, sjíždím řeky, pravidelně chodím na jógu, do sauny. Také trávím volný čas s přáteli při grilování, sbírání hub, poznávání nových míst, procházkou se psem a výlety do přírody. Ráda navštěvuji divadlo a společenské akce. Turistika v létě na horách mě tzv. dobíjí energií. Pokud se cítím unavená, tak ve volném čase i spím.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – duben

V tomto měsíci jest obyčejně mnoho silných větrů, nato hned sníh, déšť, kroupy, slunečnost, a stále proměnitelné povětrí, že se sotva v celém roku takové nalézá.

Ranní déšť a dubnový čas jest stejný.

V dubnu čas a panský kvas.

Panská láska a dubnový sníh za mnoho nestojí.

Sníh dubnový hnojí, březnový tráví.

Sníh dubnový jako mrva pohnojí.

Mokrý duben a máj chladný - k sýpkám, senu přístup žádný.

Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne.

Na mokrý duben - suchý červen.

Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.

Necht' si duben sebelepší bývá, ovčákovi hůl přec jen se zasněživá.

Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

Dubnový sníh rodí travu.

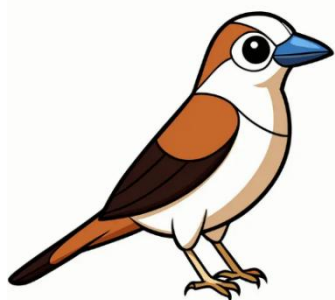
Dubnový sníh pole hnojí a déšť jim požehnání přináší.

Pakli mokrý a zimavý duben, jest úroda na víno.



Významné dny

Mezinárodní den ptactva 1. 4.



Na první aprílový den, kdy je v plném proudu pohyb tažných ptáků, byla roku 1906 podepsána Mezinárodní konvence o ochraně užitečného ptactva. Československá republika k této konvenci přistoupila až roku 1924. Tento den se zároveň řadí k významným mezinárodním dnům pro přírodu.

Mezinárodní den letectví a kosmonautiky 12. 4.

Mezinárodní den letectví a kosmonautiky je stanoven na 12. dubna, kdy si připomínáme dobytí vesmíru lidmi, neboť právě v tento den v roce 1961 se konal první let člověka do vesmíru. Jednalo se o ruského pilota Jurije Alexejeviče Gagarina a vesmírné lodi Vostok. Start proběhl z ruského kosmodromu Bajkonur. Tradičně se k těmto významným událostem váží i výroky, po Gagarinovi se dochovala věta, kterou po letu pronesl: "Když jsem v kosmické lodi obletěl Zemi, viděl jsem, jak je krásná. Lidé, chraňme a rozmnožujme tuto krásu, ale neničme ji." V dějinách 20. století se jednalo o jednu z nejvýznamnějších událostí. Druhá významná událost připadající na toto datum se konala roku 1981 a byl z amerického mysu Canaveral vypuštěn na zemskou oběžnou dráhu raketoplán Columbia.



Světový den duševního vlastnictví 26. 4.

Světový den duševního vlastnictví má připomenout všechny inovátory, vizionáře, vynálezce a tvůrce, kteří často proti hlavnímu proudu objeví či vynaleznou věci měnící náš každodenní život. Světový den duševního vlastnictví byl vyhlášen v roce 1970 podepsáním Úmluvy o zřízení Světové organizace duševního vlastnictví.

Zdroj: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Řízení v seniorském věku: Jak zůstat aktivní a bezpečný za volantem

S přibývajícím věkem se mohou měnit naše fyzické a kognitivní schopnosti, což může mít vliv i na řízení motorového vozidla. Nicméně, s trochou opatrnosti a přípravy můžete i v seniorském věku zůstat aktivní a bezpeční za volantem.

Zdraví na prvním místě

Pravidelné lékařské prohlídky jsou klíčové pro udržení dobrého zdravotního stavu a schopnosti řídit. Zvláštní pozornost věnujte:

- **Zraku:** Pravidelné kontroly u očního lékaře jsou nezbytné pro včasné odhalení a léčbu očních onemocnění, jako je šedý zákal nebo zelený zákal, které mohou ovlivnit vidění.
- **Sluchu:** Zhoršený sluch může ztížit vnímání dopravních signálů a varování.

- **Pohyblivosti:** Artritida a další onemocnění mohou omezovat pohyblivost a reakční dobu vyřešení problému na silnicích.
- **Lékům:** Některé léky mohou způsobovat ospalost, závratě nebo jiné nežádoucí účinky, které mohou ovlivnit řízení. Porad'te se s lékařem nebo lékárníkem o možných rizicích.

Pravidelné lékařské prohlídky pro seniory

- První povinná lékařská prohlídka řidiče nastává ve věku 65 let.
- Další prohlídka vás čeká za tři roky – v 68 letech.
- Od 70 let se lékařské prohlídky opakují každé dva roky.
- Potvrzení od lékaře je od roku 2025 povinné vždy vozit s sebou!

Bezpečnostní tipy pro seniory za volantem

- **Plánujte si trasy:** Vyhněte se jízdě v dopravní špičce a v noci.
- **Jezděte za dobrého počasí:** Deštivé nebo zasněžené počasí může ztížit řízení.
- **Udržujte si kondici:** Pravidelné cvičení a zdravá strava mohou pomoci udržet fyzickou a kognitivní kondici.
- **Seznamte se s moderními technologiemi:** Asistenční systémy, jako je parkovací asistent nebo systém sledování mrtvého úhlu, mohou zvýšit bezpečnost jízdy.
- **Udržujte bezpečný odstup:** Dodržujte dostatečnou vzdálenost od vozidel před vámi.
- **Pravidelně kontrolujte svůj zrak a sluch:** Zhoršení zraku a sluchu může vést k nebezpečným situacím.
- **Nepodceňujte únavu:** Pokud se cítíte unaveni, udělejte si přestávku nebo se vyměňte s jiným řidičem.
- **Jezděte s někým:** Pokud si nejste jisti svými schopnostmi, jed'te s někým, kdo vám může pomoci.

Kdy zvážit ukončení řízení

- Pokud máte potíže s orientací, reakční dobou nebo jinými aspekty řízení.
- Pokud vám lékař doporučí ukončení řízení.
- Pokud se cítíte nejistě nebo nervózně za volantem.

Alternativy k řízení

Veřejná doprava, taxi služby, služby pro seniory (např. Senior taxi), rodina a přátelé

Řízení v seniorském věku může být bezpečné a příjemné, pokud budete dodržovat tyto tipy a budete si vědomi svých schopností.

Zdroje:

<https://www.seniorclub.cz/povinne-prohlidky-ridicu-senioru/>

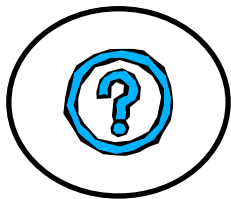
<https://www.top-pojisteni.cz/havarijni-pojisteni/zdravotni-prohlidky-ridicu-nad-65-let>

<https://www.suri.cz/blog/lekarske-prohlidky-ridicu/>

Vyhledala: Markéta Nepovímová, DZOP



KDO VÍ, ODPOVÍ



Milionářský kvíz

- 1. Než se stal pohádkový Rumcajs loupežníkem, měl „normální“ povolání. Jaké?**
 - a) mlynář
 - b) švec
 - c) hospodský

- 2. Do které čeledi patří cibule kuchyňská?**
 - a) amarelkovité, jako třeba narcis
 - b) brukvovité, jako třeba křen
 - c) miříkovité, jako třeba celer

- 3. Z čeho se vyrábí kašmír?**
 - a) ze srsti králíků
 - b) ze srsti ovcí
 - c) ze srsti koz

- 4. Jak se jmenoval manžel mytické Heleny, kvůli které poté, co ji svedl princ Paris, začala trojská válka?**
 - a) Meneláos
 - b) Agamemnón
 - c) Hektor

- 5. Ve kterém roce byl zavražděn John F. Kennedy, prezident USA?**
 - a) 1960
 - b) 1963
 - c) 1966

6. Kdo byl úplně prvním papežem?

- a) svatý Petr
- b) svatý Jan
- c) svatý Lukáš

7. Jak se jmenuje hlavní město Maroka?

- a) Marrákeš
- b) Rabat
- c) Casablanca

8. Která z těchto památek je nejmladší (tj. začala se stavět nejpozději)?

- a) Karlův most v Praze
- b) katedrála Notre-Dame v Paříži
- c) pevnost Tower v Londýně

9. Hrdé místo na seznamu novodobých divů světa zaujímá zřícenina města Chichén Itzá na poloostrově Yucatan v Mexiku. Víte, kdo si ho už na začátku 7. století začal budovat?

- a) Mayové
- b) Inkové
- c) Aztékové

10. Skalní město Petra bylo založeno asi mezi 3. stoletím př.n.l. a 1. stoletím n.l. a fungovalo původně jako pohřebiště, později jako hlavní město. Kdepak se nachází?

- a) v Sýrii
- b) v Jordánsku
- c) v Izraeli

Správné odpovědi:

1b, 2a, 3c, 4a, 5b, 6a, 7b, 8a, 9a, 10b



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

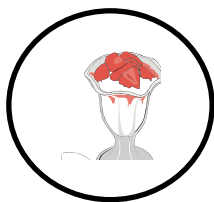
Pověst o pokladu dominikánského kláštera

Vypráví se, že klášterní kostel byl snad vyzdoben stříbrnými sochami dvanácti apoštolů a také zlatou sochou Krista, všechny v životní velikosti. Oči soch apoštolů byly ze zlata, oči Kristovy z diamantů. Z obavy, aby sochy nebyly znesvěceny nebo zničeny, zakopali je kdysi v neklidných dobách mniši na neznámém místě. Uvádí se, že prý na zahradě v sousedství bývalého kláštera. Přesvědčení o zakopání soch na tomto místě bylo tak silné, že si údajně vlastníci domu při smluvním převodu vlastnictví k zahradě vymíňovali podíl na nálezů soch. Druhé možné místo úkrytu soch je pod hlavním náměstím. A to v místě, kam dopadal stín vrcholu věže přesně o třetí hodině odpolední. Během doby se ale pozapomnělo, o kterou z věží jde. Věže vyhořely a dostaly nové pokrytí a datum, kdy měl být stín sledován se také zapomnělo. Takže sochy kdesi v podzemí hlavního náměstí dosud čekají. Třetí možné místo pro ukrytí soch bylo v hradební věži zvané Prachárna. Dokonce bylo na tomto místě úředně pátráno, byly údajně objeveny i schody sestupující někam dolů, bohužel zavalené stavební sutí.



Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-klaterni-poklad>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Lenka Solařová

Míša řezy

Tento moučník všech generací je velmi oblíbený. Vrstva tvarohu v kombinaci s kakaovým piškotem a ovocem vytvoří na jazyku tu správnou lahodnou chuť.

Suroviny:

na krém: 250 g másla

rum

500 g tvarohu

150 g cukru

na polevu: 100 g másla

2 lžíce mléka

120 g čokolády na vaření

na těsto: 6 ks vajec

2 lžíce rostlinného oleje

6 lžic polohrubé mouky

½ sáčku prášku do pečiva

3 lžíce kakaa

6 lžic cukru



Postup přípravy receptu:

Těsto: žloutky utřeme s cukrem, přidáme olej, kakao, mouku smíchanou s práškem do pečiva a tuhý sníh ušlehaný z bílků. Vymícháme vláčné těsto. Těsto rozetřeme na vymazaný a vysypaný plech a pečeme ve středně vyhřáté troubě. Upečený plát necháme vychladnout a potřeme jej krémem.

Krém uděláme tak, že tvaroh vyšleháme s máslem, cukrem a rumem do hladké hmoty.

Poleva: ve vodní lázni rozejdeme máslo, do něj nalámeme čokoládu a mícháme, než vznikne hladká hmota. Za stálého míchání postupně přidáváme 2 lžíce mléka. Polevou potřeme povrch těsta. Necháme ztuhnout v lednici přes noc.

Kuřecí prsa v rajčatové omáčce

Suroviny:

3 lžíce řepkového oleje
400 g kuřecích prsou (podélně rozkrojených napůl)
1× velká žlutá cibule (cca 100 g)
4 stroužky česneku
70 g rajčatového protlaku
250 ml smetany na vaření 12%
1 lžička bílého cukru krystal
1 lžička soli
1 lžička pepře



Postup přípravy:

Nejprve si připravte pánev s hlubším dnem. Nalijte do ní olej a rozejděte jej.

Kuřecí maso osolte a opepřete a po rozpálení oleje jej orestujte (2–3 minuty z každé strany).

Mezitím nakrájejte cibuli najemno a česnek propasírujte. Orestované kuře sundejte z pánve a dejte stranou. Plamen snižte na mírný až střední stupeň, do pánve vložte cibuli a restujte 3 – 4 minuty. Poté přidejte česnek a rajčatový protlak a restujte dalších 30 – 60 vteřin. Nakonec vše zalijte smetanou. Do směsi ponořte orestované kuře a nechte vařit 5 – 10 minut.

Dochuťte cukrem, solí a pepřem. Jako přílohu můžete podávat těstoviny, rýži, brambory.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>